el Popular
Viernes 10 de enero del 2025
Director: Carlos Salinas Guerrero
S/ 1.00
www.elpopular.pe

TRAS MANIFESTACIÓN EN CARACAS. MILITARES LA TUMBARON DE MOTO Y SE LA LLEVARON

MADURO SECUESTRÓ A MARÍA CORINA

PÁGINA 2

▶ Horas después la dejaron libre, pero protestas continúan contra intento de dictador de juramentar hoy un nuevo mandato. ▶ Comunidad internacional repudia represión en país llanero.



SIN COMPASIÓN

▶ Joven madre de familia fue asesinada a balazos en Vía de Evitamiento. PÁG. 3



NO PAGA DEUDA



▶ Autor de El Cervecero acusa a Cueva de no pagarle S/40 mil por canción. PÁG. 7

TENSIÓN EN VENEZUELA ANTE PROBABLE JURAMENTACIÓN DE MADURO HOY

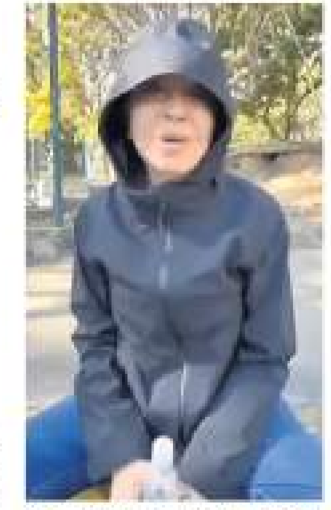
Dictador secuestra a Machado

UN MILITAR SE ACERCA A MACHADO CON CASCO EN MOTO Y EN SEGUIDA, JUNTO A OTROS UNIFORMADOS, SE LA LLEVARÁ.

- Líder de oposición fue abordada y tumbada de la moto en que se retiraba de manifestación en Caracas.
- Horas después fue liberada luego de que la obligaran a grabar videos.

Agencias

El Comando Venezuela, equipo de campaña del opositor Edmundo González Urrutia, denunció el "secuestro" y la posterior liberación de la líder política María Corina Machado, después de que encabezara una manifestación en Caracas, en la víspera de la investidura presidencial venezolana de Nicolás Maduro programada para hoy.


OPOSICIÓN DICE QUE SU LÍDER FUE OBLIGADA A GRABAR VIDEOS ANTES DE SER LIBERADA.

En una publicación en X, el comando opositor refirió que la ex diputada fue "interceptada y tumbada de la moto en la que se trasladaba", tras encabezar una concentración en la zona de Chacao en la capital venezolana.

"En el suceso detonaron armas de fuego. Se la llevaron retenida por la fuerza. Durante el periodo de su secuestro fue forzada a grabar varios videos y luego fue liberada", agregó la información, dada a conocer casi dos horas después de que su partido, Vente Venezuela, denunciara que Machado fue "violentamente interceptada".

"YA ESTÁ LIBRE"

El subdirector para las Américas de Human Rights Watch (HRW), Juan Pappier, quien informó de que la ONG había confirmado la detención de la líder y exigió su liberación, también afirmó que Machado está ya en libertad.

"Hemos confirmado con fuentes de la oposición que María Corina Machado ha sido liberada. Exigimos que se garantice su seguridad", dijo Pappier en X.

Las informaciones iniciales sobre la detención de María Corina Machado provocaron un aluvión de reacciones de gobiernos de Europa y América Latina en demanda de su puesta en libertad y de garantías para su seguridad.

Machado reapareció ayer tras permanecer 133 días en la clandestinidad para encabezar una movilización opositora en víspera de la toma de posesión del cuestionado presidente electo, Nicolás Maduro, prevista para hoy en Caracas.

COMUNIDAD INTERNACIONAL CONTRA MADURO

Rechazo total


RÉGIMEN DE MADURO ES REPUDIADO.

La comunidad internacional repudió el secuestro de María Corina Machado, quien después fue liberada, por parte del régimen de Nicolás Maduro.

El presidente electo de Estados Unidos, Donal Trump, dio su respaldo a María Corina Machado y a Edmundo González, quien ganó las elecciones presidenciales. "La gran comunidad venezolana-estadounidense en los Estados Unidos apoya abrumadoramente una Venezuela libre, y yo los apoyo firmemente. ¡Estos luchadores por la libertad no deben sufrir daño y deben permanecer seguros y con vida!", escribió Trump en su cuenta de Truth Social.

Igualmente opinó Gabriel Boric, presidente de Chile. "El gobierno de Maduro es una dictadura. No reconocemos el fraude electoral", acotó. (C.L.P.)

VENEZOLANOS EN PERÚ PROTESTARON

Repudio contra Maduro


LLANEROS SE CONGREGARON EN LA EMBAJADA DE SU PAÍS EN LIMA.

Miles de ciudadanos venezolanos se congregaron en los exteriores de su embajada en el Perú para expresar su rechazo a Nicolás Maduro, quien hoy pretende tomar nuevamente el poder.

Oscar Pérez, presidente de la ONG Unión Venezolana en Perú, refirió que la manifestación en el Perú "es la única forma de evitar un éxodo aún mayor de venezolanos".

Los venezolanos reconocen como su presidente a Edmundo González, quien ganó las elecciones el pasado 28 de julio. (C.L.P.)

el Popular
Viernes 10 de enero del 2025
Año 40 | Nº 14 778
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

ESTABA CAMINANDO JUNTO CON SU AMIGA EN VÍA DE EVITAMIENTO

Joven madre es asesinada en puerta de colegio en el Rímac

✚ Tras dejarla tendida en la vereda, los criminales huyeron en autos.



MUJER PUDO SER VÍCTIMA DE UN AJUSTE DE CUENTAS.

Yeraldine Cobeñas

La inseguridad cobra una nueva víctima en las calles de la capital. En el Rímac, una joven madre de familia fue asesinada a balazos en la puerta de un centro educativo, a la altura del puente Huascarán.

Según testigos, la víctima Flor de María López Ruiz estaba en compañía de una amiga caminando por la auxiliar de la Vía de Evitamiento, cuando fueron abordadas por unos sujetos que las estaban siguiendo.

De acuerdo con las primeras pesquisas, los presuntos sicarios bajaron de dos vehículos que seguían a su víctima y le dispararon sin mediar palabra. Tras dejarla tendida en la vereda, los criminales huyeron en los autos con destino desconocido.

Un grupo de transeúntes y vecinos del lugar, auxiliaron a la mujer herida y la llevaron a un hospital cercano, pero perdió la vida en el trayecto.

Tras lo sucedido, la Policía Nacional llegó a los exteriores de la institución educativa para investigar acerca del caso y verificar si hay cámaras de seguridad en el lugar para recopilar las grabaciones previas, durante y después del asesinato.

De esta manera, las autoridades buscan identificar y capturar a los responsables del crimen.

Las autoridades informaron que en el área donde se perpetró el asesinato encontraron cabello, que fue recogido como evidencia.

Lo reportaron

Los vecinos de la zona informaron sobre lo sucedido al Serenazgo y la PNP para que se realicen las diligencias necesarias para detener a los delincuentes.





DELINCUENTES NO DESCANSAN.

EXTORSIONADORES EXIGEN CUPO DE S/10 MIL

Disparan contra negocio

En Huaycán, las mafias de extorsión continúan sembrando terror y cobrando cupos a comerciantes para que puedan seguir abriendo sus negocios. En caso contrario, podrían incluso sufrir un atentado y hasta perder la vida. Ocurre que esta vez, un delincuente disparó cinco veces contra el portón de una tienda mayorista de abarrotes. Ocurrió la noche del miércoles frente al mercado Arenera. Las cámaras de seguridad captaron a un sujeto huir con rumbo desconocido y a una tercera persona merodear la zona después del atentado. Según los familiares de los propietarios de dicho local, desde hace cinco meses reciben mensajes amenazantes exigiéndoles 10 mil soles para no atentar contra sus vidas.

EN CORTO



OBRERO PODRÍA QUEDAR PARALÍTICO

AREQUIPA. Un trágico accidente laboral dejó a Ibán Calcina Quispe, obrero de 29 años, al borde de la parálisis tras caer desde una altura de cuatro metros, mientras realizaba tareas de encofrado en una obra de la Municipalidad Distrital de Tiabaya. La familia teme que las autoridades no asuman la responsabilidad por las graves consecuencias de este incidente. (O.L.)



DETIENEN A YERNO DE EMPRESARIA ASESINADA

IQUITOS. El yerno de la empresaria asesinada, Lita del Pilar Curichimba (58), fue detenido por presunto encubrimiento real. Samir Manrique Jiménez (32) habría formateado el celular de su suegra, lo que llamó la atención de la Policía. Según fuentes policiales, el detenido dijo que al manipular el móvil de su suegra, llegó a formatearlo. Ante ello, quedó detenido para las diligencias de ley.



HAMPONES SE MOVILIZABAN EN AUTO EN LA AV. ANTUNES DE MAYOLO.

HABÍA RETIRADO DINERO DE BANCO EN LOS OLIVOS

Arrastran a comerciante tras resistirse a robo

Una comerciante terminaba de retirar una cuantiosa cantidad de dinero en una entidad bancaria, cuando de pronto tres sujetos a bordo de un auto la interceptaron para arrebatarle sus pertenencias, en la av. Antunes de Mayolo en Los Olivos.

Se informó que la víctima forcejeó para evitar el atraco y fue arrastrada por la vía pública durante varios segundos.

La mujer que se resistía a perder su dinero que iba a ser utilizado para sus compras de negocio, tuvo que soltar el sobre al ser intimidada por los sujetos que dispararon al aire tres veces en el lugar.

La preocupación en los vecinos se debe a que no es el primer asalto a mano armada que ocurre en el lugar, ya que ellos refieren que este sería el tercer caso de hurto bajo la misma modalidad en que sujetos a bordo de autos con lunas polarizadas atracan a clientes que salen de esta entidad bancaria.

Las autoridades ya vienen realizando las investigaciones correspondientes, el caso está asentado en la comisaría Sol de Oro, donde además se puso la denuncia por la pérdida de documentos de la víctima. (O.L.)

DUEÑO DE BODEGA EN SAN MARTÍN DE PORRES

Otra vez es extorsionado

Un sujeto prendió un explosivo en la puerta de una bodega en San Martín de Porres. Sin embargo, no es la primera vez que este negocio es blanco de la inseguridad ciudadana.

"Estaba curando a mi padre, que se encuentra mal de salud y está postrado en su cama, cuando escuchamos un fuerte estruendo. Estamos cerrando el local a las 9:00 p.m. por el temor que existe y porque no hay clientes debido a una obra inconclusa de pistas y veredas desde hace un año", mencionó uno de los propietarios.



NEGOCIO ESTÁ EN LA MIRA.

Esta es la cuarta vez que esta familia, natural de Áncash, recibe amenazas por parte de extorsionadores. (O.L.)

TRAS DENUNCIA POR PRESUNTA AGRESIÓN SEXUAL CONTRA MUJER DE 31 AÑOS

Investigan a congresista Jerí

✚ Legislador, que fue suspendido de Somos Perú, niega acusación y espera que se aclare el caso.

FELIX CONTRERAS



JERÍ ESTÁ EN GRAVE PROBLEMA QUE PODRÍA LLEVARLO A LA CÁRCEL SI SE COMPRUEBA DENUNCIA.

El Ministerio Público inició diligencias preliminares contra el congresista José Jerí Oré y el empresario Marco Cardoza, acusados de presunta violación sexual a una mujer durante una celebración de fin de año.

Según un comunicado oficial, la Fiscalía Suprema de Familia lidera las investigaciones, que incluyen la toma de declaraciones de los implicados y la realización de pericias forenses especializadas.

Además, el Programa de Protección y Asistencia a Víctimas y Testigos del Ministerio Público participa en el caso, ofreciendo apoyo multidisciplinario conforme a sus competencias. Las autoridades reafirmaron su compromiso de continuar las indagaciones para esclarecer los hechos.

El parlamentario Jerí Oré admitió públicamente que enfrenta una denuncia por presunta violación sexual contra una mujer de 31 años. Mediante un pronunciamiento oficial, negó categóricamente las acusaciones y aseguró no haber cometido el delito que se le imputa.

Durante una conferencia de prensa en el Congreso, Jerí reiteró su inocencia y afirmó que la denuncia se debería a una manipulación malintencionada.

"Yo nunca entré en esa habitación cuando las personas estaban ahí. La persona que finalmente colocó mi polo sin mangas en la habitación no lo hizo con buena intención. Lo hizo con mala intención. Con dolo y con ánimo de perjuicio. Eso se corroborará en las instancias correspondientes", declaró ante los medios intentando convencer que no tiene nada que ver en el caso.

SUSPENDIDO

Jerí Oré fue suspendido de la agrupación política Somos Perú, luego de que se hiciera pública la denuncia por agresión sexual en su contra.

Mediante un comunicado, la organización política informó haber tomado conocimiento de los hechos y exigió al Ministerio Público la celeridad del caso en las investigaciones.

"Informamos que queda suspendido de su militancia partidaria hasta que duren las investigaciones. Desde Somos Perú nos solidarizamos con la víctima y esperamos que las autoridades den con el paradero del responsable del hecho", informó Somos Perú a través de su cuenta en X.

En estado de inconsciencia

Epicentro TV reveló que una mujer de 31 años denunció haber sido violentada sexualmente en estado de inconsciencia y sindica como uno de los sospechosos al congresista ahora suspendido de Somos Perú y miembro de la Comisión Permanente. El fiscal supremo Juan Carlos Villena ya tiene en sus manos el caso y dispuso el inicio de las investigaciones. La denuncia también implica a otro sospechoso de perpetrar el abuso sexual, y sería el empresario ferretero Marco Antonio Cardoza Hurtado, amigo de Jerí.

MINISTRO DE TRABAJO

Propone reducir feriados

PROPUESTA DE MAURATE SERÁ EVALUADA EN PRÓXIMO CONSEJO NACIONAL.

El ministro de Trabajo y Promoción del Empleo, Daniel Maurate, anunció que en el próximo Consejo Nacional de Trabajo propondrá la reducción de feriados.

"Es algo que tenemos que evaluar porque de este sector de los empleadores básicamente nos han referido que demasiados feriados afectan la productividad. Pero es importante también escuchar a los trabajadores", manifestó.

Al revisar la producción de 2024, el parlamentario indicó que se observa una baja en la productividad en los meses con mayor cantidad de feriados, como en marzo, lo que respalda la propuesta de modificar la cantidad de días de descanso remunerado. (C.L.P.)



ÁNGELA HERNÁNDEZ RECHAZA QUE MUJERES PROVOQUEN VIOLACIONES.

MINISTRA DE LA MUJER CRITICA MEDIDA

Enfurece prohibición de uso de minifaldas

La titular del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP), Ángela Teresa Hernández, criticó la prohibición del uso de minifaldas en el Congreso de la República.

"Lo que yo pido es que reflexionemos sobre el trasfondo de esta medida. ¿Qué quiere decir?, ¿que las mujeres provocamos situaciones de violencia contra nosotras si usamos tal o cual prenda?", declaró a RPP.

Mediante un comunicado, el Congreso de la República prohibió en sus instalaciones el uso de algunas prendas como la minifalda, y advirtió que presentarse con "vestimenta inadecuada constituye una falta que puede ser sancionada", al tiempo que recibía una batería de críticas de todos los sectores. (C.L.P.)

PRESENTAN MOCIÓN DE CENSURA EN SU CONTRA

Salhuana en la mira



CUESTIONADO POR NO TOMAR MEDIDAS CONTRA PRESUNTA RED DE PROSTITUCIÓN EN EL PARLAMENTO.

Un grupo de legisladores presentó una moción de censura contra el presidente del Congreso de la República, Eduardo Salhuana, por no adoptar las "medidas oportunas" tras el escándalo por la presunta red de prostitución en este poder del Estado.

Según el documento, Salhuana incumplió en sus funciones al tomar las medidas correspondientes para afrontar la grave crisis moral del Legislativo por la "contratación irregular" del servicio parlamentario.

A su regreso de China, Salhuana se pronunció sobre la moción de censura que se presentó. "Objetivamente no hay ningún fundamento y razón para solicitarla", insistió el titular del Parlamento, quien descartó dar un paso al costado. (C.L.P.)

SOLO NECESITABAN SER OPERADOS DE CATARATAS, PERO ACABARON CIEGOS

Extirpan ojos a tres pacientes por virus contraído en Iquitos

✚En el Rebagliati tuvieron que proceder para que mal no les llegue al cerebro.



SE TRATA DE TRES CASOS DE NEGLIGENCIA MÉDICA QUE OCURRIÓ EN UN HOSPITAL DE IQUITOS Y FUE DERIVADO AL REBAGLIATI.

Carlos Lara Porras

Indignante. Tres nuevos casos de negligencia médica acaban de reportarse en el país. A ese mismo número de pacientes les tuvieron que extirpar los ojos en el hospital Rebaglíti de nuestra capital, ya que fueron contagiados por un virus en Iquitos, de donde fueron evacuados a Lima.

Los pacientes, todos ellos adultos mayores, presentaban un cuadro de cataratas y tras contraer una especie de virus fueron trasladados para su debida intervención.

En el hospital Rebagliati donde estos adultos mayores terminaron con la extirpación total de sus dos ojos, según los doctores, para que el mal no les llegue al cerebro y no les provoque la muerte.

Las familias de los pacientes denuncian negligencia médica y exigen explicaciones, ya que sospechan que les mintieron.

EsSalud no tardó en pronunciarse a través de un comunicado, indicando que investigará el caso y sancionará a los responsables.

Señalan a oftalmóloga



Familiares de las víctimas responsabilizaron a la oftalmóloga Angélica Lozano, quien los atendió primero en el Hospital III Iquitos y que sigue trabajando.

EN CORTO

ESTACIÓN PUMACAHUA ES UN MULADAR

En un muladar se convirtió la estación Pumacahua del Metro de Lima en Villa María del Triunfo.

Las vías de acceso y lugares aledaños a la estación se convirtieron en urinarios y botadero de basura.

Vecinos y comerciantes de la zona refieren que este problema no es reciente y el lugar parece estar olvidado por las autoridades, por lo que piden pongan cartas en el asunto, pues se convertiría en un foco infeccioso. (C.L.P.)

ADVIERTE ESPECIALISTA RESPECTO AL DENGUE

Perú no está preparado para enfrentar epidemia



SISTEMA DE SALUD NO MOSTRÓ MEJORAS.

El especialista en salud pública, Marco Almerí, advirtió que el panorama sanitario del Perú ante una posible epidemia de dengue es deficiente.

Según el médico, el sistema hospitalario nacional no tuvo avances significativos desde los tiempos previos a la pandemia del covid-19, lo que dificulta enfrentar con eficacia un posible aumento de casos.

"Estaremos retrasados, tenemos que tener la vacuna, estamos igual que antes de la pandemia, sirve la vacuna y nos proteja de las anteriores vacunas como el 3 y 4 que son considerados causantes de mayor gravedad", declaró Almerí a Exitosa. (C.L.P.)

EN MERCADO MINORISTA EN LA PARADA

Vendían carne de caballo

TRES PERSONAS FUERON DETENIDAS.

Media tonelada de carne de caballo, que era vendido al público como res, fue incautado por la Policía Nacional en un operativo que se realizó en el Mercado Minorista N1 de La Parada en La Victoria.

Se incautó 660 kilos de carne de equino y se detuvo a tres vendedores. "Estas carnes provienen de camales oficiales, lo que las haría legalmente aceptables, pero el problema es que incurren en un delito de estafa. Vienen personas, de manera inconsciente, a comprar carne de res, y estos vendedores les ofrecen carne de caballo de manera inescrupulosa, lo cual atenta contra la salud pública", refirió el coronel Fidel Cárdenas, quien estuvo a cargo del operativo. (C.L.P.)

NAVE PERDIÓ CONTACTO CON TORRE DE CONTROL EL MIÉRCOLES

Desaparece avión con 10 personas a bordo en Colombia

✚ No hay mayores rastros de su trayectoria y por ahora es difícil saber qué pasó.

BOGOTÁ. Un avión Cessna 402 con 10 personas a bordo, que volaba entre Juradó, en el departamento del Chocó y Medellín, capital de Antioquia en el noroeste de Colombia, perdió el miércoles contacto con la torre de control y desapareció, informó la Aeronáutica Civil (Aerocivil).

Según medios locales, el último rastro del aparato se tuvo cuando estaba sobrevolando el área rural de Urrao (Antioquia), donde se concentraron las búsquedas.



TENSIÓN VA EN AUMENTO DEBIDO A QUE AÚN NO FUE UBICADO.

La aeronave, que cubría la ruta desde Juradó en el Chocó hacia la capital antioqueña, dejó pocos rastros de su trayectoria y no se sabe aún qué pasó. Sin embargo, la Aeronáutica Civil anunció que ya se tiene un perímetro delimitado para la búsqueda, por lo que se espera novedades pronto. (Agencias)

EN CORTO

CALIFORNIA ES DECLARADA ZONA CATASTRÓFICA

CALIFORNIA. El presidente de Estados Unidos, Joe Biden, declaró "zona catastrófica" las áreas afectadas por los devastadores incendios en California.

Esta medida permitirá a las comunidades afectadas y a los sobrevivientes acceder de manera inmediata a fondos federales para reconstrucción, según informó la Casa Blanca. La Agencia Federal de Gestión de Emergencias (FEMA) se sumó al apoyo, anunciando asistencia financiera al estado de California. (Agencias)

MUJICA DICE QUE CÁNCER SE EXTENDIÓ AL HÍGADO

"Déjenme tranquilo, me estoy muriendo"



PEPE MUJICA SE ESTÁ DESPIDIENDO SIN DRAMAS.

MONTEVIDEO. El ex presidente uruguayo José Mujica, de 89 años, reveló que el cáncer de esófago que sufre se le extendió al hígado y dijo que no se puede detener el avance de la enfermedad. "El cáncer en el esófago me está colonizando el hígado. No lo paro con nada porque soy un anciano y porque tengo dos enfermedades crónicas. No me cabe ni un tratamiento bioquímico ni una cirugía porque mi cuerpo no lo aguanta", indicó.

"Pido que me dejen tranquilo. Que no me pidan más entrevistas ni nada más. Ya terminó mi ciclo. Sinceramente, me estoy muriendo. El guerrero tiene derecho a su descanso", finalizó Mujica. (Agencias)

AUTOR DE EL CERVECERO

¡LE MANDA ULTIMÁTUM A CUEVA!

✚ Dice que Aladino no le paga S/40 mil por cantar con Pamela Franco la conocida canción.
✚ "Si no responde esta semana, procederé legalmente", advierte.

Omar Lozano.

¡Se hartó de sus promesas! José María Yzazaga, creador del conocido tema *El cervecero*, le dio un ultimátum a Christian Cueva para que cumpla con pagarle lo que le corresponde, después de que acordaran que el futbolista y Pamela Franco podían utilizar su canción para fines comerciales.

Incluso, el compositor anunció que tomaría acciones legales contra el jugador del Cienciano del Cusco por no cumplir el acuerdo que pactaron hace meses, ya que hasta el momento no le pagaron lo que le corresponde, que asciende a 40 mil soles.

"Desconozco, le he llamado y todo, pero debería haber una explicación que no pudo dar por 'x' motivos o algo, una disculpa o no sé. Creo que eso es importante en él, pero no lo realizó. Ahorita estoy en espera, los abogados de Apdayc ya saben de toda esta problemática, no de ahora, sino desde antes", expresó.



COMPOSITOR SE HARTÓ DE LAS PROMESAS DEL JUGADOR.

Falta de compromiso

Yzazaga lamentó que Cueva no tenga palabra. "Hay que cumplir el acuerdo, así como yo he cumplido con ellos. Yo les he dado un permiso para que ellos puedan grabar la canción, la puedan cantar, la puedan promocionar por redes sociales", indicó.

HASTA LAS ÚLTIMAS CONSECUENCIAS

El músico aseguró que si el popular Aladino no se comunica con él en estos días, iniciará una demanda contra el futbolista por incumplimiento.

"Yo siempre he querido arreglar salomónicamente, sin necesidad de llegar a las instancias judiciales, pero simplemente ahora estoy a la espera. Le mandé un mensaje, espero que me responda, y si en caso él no responda durante esta semana, entonces yo procederé legalmente", advirtió.

ANIMADOR DE AGUA MARINA

LO DETIENEN DURANTE CONCIERTO EN TRUJILLO

✚ Wilson Ruiz Julca cuenta con dos requisitorias.



¡Del escenario a la comisaria! Wilson Javier Ruiz Julca, de 40 años, fue detenido el último miércoles en Trujillo, por lo que no pudo subir al escenario con Agua Marina para animar un evento que realizaron en El Porvenir.

El integrante de la agrupación de cumbia fue intervenido por las autoridades por tener dos requisitorias vigentes emitidas por el Juzgado Penal Unipersonal de Sechura, Piura, debido a la omisión de asistencia familiar para sus hijos.

El detenido fue puesto a disposición de las autoridades judiciales para continuar con las diligencias legales correspondientes.

Es así que Agua Marina se presentó en Trujillo sin su animador y regresó a Piura con un integrante menos. El caso generó sorpresa entre los seguidores del grupo, dado el reconocimiento público del implicado. (O.L.)



EL JUEGO DEL CALAMAR

SERIE COREANA EN JB

✚ Programa cómico presenta parodia el sábado.

Conservando los personajes que lo hicieron popular, como la tía Gloria, entre otros, y con sus divertidos sketches políticos, Jorge Benavides regresa este sábado a la pantalla de ATV con *El juego del calamar*.

Para parodiar la famosa serie coreana, la producción requirió de decenas de extras. "Había que darle realismo", dijo un asistente de esta producción que saldrá al aire este sábado.

"El guion está súper divertido, estamos seguros que a la audiencia le encantará reconocer a los principales personajes de esta serie", acotó.



PARODIAN SERIE COREANA.

PACO BAZÁN

SIGUE EN COQUETEOS CON CANTANTE

"Esta es la entrevista que me ha hecho sentir más vivo que nunca". Paco Bazán.

Se verán nuevamente

Antes de despedir El Deportivo, Paco Bazán anunció que volvería a encontrarse con Susana Alvarado el 8 de febrero para concretar una cita romántica. "Francisco Bazán, un hombre solo y dispuesto a ser mejor", dijo la figura de ATV en su programa.

✚ En su programa en ATV recibió la visita de Susana Alvarado, vocalista de Corazón Serrano.

✚ Ya planean tener su primera cita romántica.

Omar Lozano

¿Amor o puro marketing? La cantante Susana Alvarado, conocida por su trayectoria en la agrupación piurana Corazón Serrano, sorprendió al público con su inesperada aparición en el programa *El Deportivo en otra cancha*, conducido por Paco Bazán.

Desde el inicio del programa, la interacción entre Susana y Paco capturó la atención de los televidentes. La química entre ambos fue innegable, con constantes sonrisas, miradas cómplices y gestos que alimentaron las especulaciones sobre un probable romance.

"¿Nosotros? Está empezando una bonita amistad y está bien. Yo estoy solterísima. La persona que esté conmigo debe tener tres requisitos: tiempo, paciencia y que esté soltero", aseguró la cumbiambera con una sonrisa y sin poder ocultar que el ex futbolista le atrae mucho.

EMOCIONADO CON SUSANA

En tanto, el ex arquero respondió con un tono cómplice: "Yo tengo tiempo, he desarrollado la paciencia desde hace muchísimos años y estoy soltero completamente. Así que quiero agradecerte por haber venido a mi vida, por haber llegado al programa y por estar. ¿Cuál es mi situación? Soy Francisco Bazán, soy un hombre solo, que está intentando todos los días ser [...] Mucho gusto".

Para cerrar la vel[...] zán sorprendió a A[...] con dos regalos sig[...] vos: un peluche par[...] pañarla en sus viaje[...] rior del país y una [...] roja idéntica a la que[...] en la muñeca derech[...]

"Es nuestro hil[...] dijo el ex futboli[...] Universitario, gen[...] murmullos entre [...] pectadores.

mejor,

ada, Ba-
varado
nificati-
u acom-
al inte-
pulsera
él lleva
na.
o rojo",
sta de
erando
los es-

ANAHÍ DE CÁRDENAS

REVELA QUE TENDRÁ UN VARONCITO

✚ Actriz se emociona tras conocer el sexo de su bebé que nacerá muy pronto.

¡Disfruta su nueva etapa! Anahí de Cárdenas atraviesa la mejor etapa de su vida tras encontrarse embarazada de su primer bebé con su esposo Elías Maya, y emocionó a sus seguidores al revelar el sexo de su próximo retoño.

A través de Instagram, la modelo compartió imágenes de la gran sorpresa que se llevó al abrir una cajita de regalo y ver colgada la palabra 'Boy' (hombre) junto a un elefante de peluche con un babero azul.

La actriz se conmovió al saber que tendrá un niño con su esposo y no pudo evitar emocionarse al ver que su perro y gato también participaron de esta revelación de sexo al aparecer con globos azules, justo cuando abría la caja.

"Gender Reveal. Wibi is a.... BOY. Explotando a mis hijos de cuatro patas por una buena causa. Tita casi sale volando", escribió la artista en su publicación.

Anahí de Cárdenas reveló a través de TikTok hace unos días el proceso que pasó antes de quedar embarazada y el difícil camino que recorrió junto con su esposo, admitiendo que sufrió dos pérdidas.



ACTRIZ ATRAVIESA UNO DE LOS MEJORES MOMENTOS DE SU VIDA.

SHIRLEY IPARRAGUIRRE

RINDE TRIBUTO A LEO DAN

La cantante trujillana Shirley Iparraguirre se mostró consternada por el reciente fallecimiento del gran Leo Dan.

Ella se confesó admiradora del icónico artista y reveló que hace un tiempo grabó el tema *Libre y solterita* de la pluma del argentino en ritmo de cumbia.

"Tenía grandes canciones, pero este especialmente me encantó por todo su mensaje, además me caía a pelo a mí, porque estoy libre y solterita", refirió.



SE DECLARA FANS DE ARGENTINO.

Además, dijo que uno de sus grandes sueños era conocer al maestro, pero lamentablemente no se va a poder por cosas del destino cruel.

"Espero poder contactarme con sus representantes para ver la posibilidad de grabar otras canciones de Leo Dan", agregó la intérprete norteña.

SE SUSPENDIÓ SORTEO DEL FIXTURE DE LA LIGA 1 PARA ESTE AÑO

VUELVE EL CIRCO

FPF tomó decisión hasta que se defina situación de Binacional que exige su reposición.

Carlos Lara Porras

Ya nada sorprende en nuesta informal Liga 1. El sorteo del fixture para la temporada 2025, que debía realizarse ayer se suspendió a pocas horas de su realización.

Se supo que la suspensión del sorteo se debe a que hasta el momento no se definió el caso de Deportivo Binacional, que solicitó a la Federación Peruana de Fútbol su reposición para participar en la Liga 1 2025.

Como se recuerda, el pasado 27 de diciembre, Binacional (que perdió la categoría en la temporada 2023) exigió a la FPF su inclusión en el campeonato de Primera División, tras obtener una medida cautelar innovativa para contar con ese derecho, concedida por la Corte Superior de Justicia de Puno.

El mecanismo legal que utilizó el Poderoso del Sur es el mismo al que recurrió Ayacucho FC para su resposición en la Liga 1.

NUEVA FECHA DE SORTEO

Tras conocerse la suspensión, la FPF informó que la nueva fecha del sorteo del fixture de la Liga 1 2025 será 14 de enero. Ayer La Liga 1 había informado que 18 clubes son los que participarán en la temporada 2015. "Dieciocho (18) son los clubes que podrán integrar la Liga 1 2025, conforme al mérito deportivo obtenido en las ediciones 2024 de los campeonatos de la Liga1 Te Apuesto y Liga 2", informó la Liga 1.

Los 18 clubes que consideró la Liga 1 son: ADT, Juan Pablo II, Comerciantes Unidos, Ayacucho FC, Alianza Atlético, Alianza Lima, Atlético Grau, Cienciano, Garcilaso, Los Chankas, Alianza Universidad de Huánuco, Sport Huancayo, Sport Boys, Sporting Cristal, Universitario, Cusco FC, Melgar y UTC.

Binacional canta victoria

Juan Carlos Aquino, presidente de Binacional, dio por hecho la reposición de su club para participar en la Liga 1 2025. "Se ha tomado una decisión correcta con la suspensión del sorteo del fixture porque si se realizaba con 18 equipos y luego con 19 la Liga 1 perdía seriedad", indicó a RPP. El titular del cuadro de la región Puno reveló que el miércoles se reunió con Agustín Lozano, presidente de la FPF. "Tuvimos una reunión con el presidente de la FPF y la secretaria general y nos dijeron que van acatar el fallo judicial. De esta manera estamos confirmando nuestro retorno a la Liga 1 2025", acotó. Aquino dijo que en los próximos días Binacional será notificado por la FPF para su reposición en la Liga 1. (C.L.P.)



Sonne "está disponible" en Burnley

BURNLEY. Oliver Sonne podría hacer su debut con el Burnley este sábado ante Reading por la tercera ronda de la FA Cup. Scott Parker, entrenador de Burnley, refirió que el lateral danés-peruano podría debutar ante Reading. "Oliver está disponible, ha entrenado durante la última semana y ha demostrado una gran calidad. Es un grupo al que es fácil incorporarse y es un jugador al que todavía le queda mucho por desarrollar", acotó. Parker refirió que el duelo ante Reading servirá de cara al duelo con Sunderland por la Championship. "Nos da la oportunidad de que los jugadores que lo necesitan puedan jugar. Esperamos poder ayudarlos a ponerse al día y a estar listos para el partido del próximo viernes", remarcó. (C.L.P.)



VOLANTE GAIBOR ES BAJA EN ALIANZA

Le rompieron la mano

Ecuatoriano será sometido a intervención quirúrgica.

Carlos Lara Porras



ES LA PRIMERA BAJA EN ALIANZA.

Alianza sufrió su primera baja. El mediocampista ecuatoriano Fernando Gaibor sufrió una fractura en la mano derecha y será intervenido quirúrgicamente.

El club victoriano informó sobre la lesión del volante. "El día de hoy jueves 9 de enero, durante la sesión de práctica en el complejo de entrenamiento de Alianza Lima, nuestro futbolista Fernando Gaibor sufrió una fractura en la mano derecha", indicó Alianza.

"El futbolista será intervenido quirúrgicamente y podrá iniciar trabajos de rehabilitación a partir del tercer día de post-operación. El club irá informando sobre la evolución del futbolista", acotó.

De esta manera, Gaibor será baja en la Tarde Blanquiazul, que será este domingo ante Emelec.

De otro lado, Alianza Lima presentó su nueva camiseta para la temporada 2025. La nueva piel del cuadro victoriano cuenta con detalles dorados en la franja azul que va en el medio y las mangas también tienen bordes dorados.



GANÓ 3-0 Y ELIMINÓ A MALLORCA.

MADRID DEFINIRÁ TÍTULO CON BARCELONA

Un Real finalista

JEDDAH. Real Madrid aplastó este jueves 3-0 a Mallorca en el King Abdulah Stadium de Yeda, Arabia Saudita, y se metió en la gran final de la Supercopa de España, donde enfrentará a su archirival, Barcelona.

Tras un primer tiempo sin goles, Jude Bellingham (62') destrabó el partido. En el tiempo añadido, Martin Valjent anotó un gol en propia puerta y Rodrygo selló la victoria para los madridistas. Con este resultado, el Real Madrid se prepara para enfrentarse al Barcelona en un nuevo clásico que se disputará el domingo en el estadio King Abdullah.

Madrid buscará retener el título e igualar el récord de Supercopas ganadas por el Barcelona, con 14 trofeos. (Agencias)



Cristiano ya tiene 917 goles

RIAD. Cristiano Ronaldo anotó en el triunfo (3-1) de Al-Nassr ante Saviour Godwin por la fecha 14 de la liga árabe. El delantero portugués marcó de penal (42') y llegó a los 917 goles, 81 de ellos con Al-Nassr. Godwin (6') puso en ventaja a los locales y Sadio Mané (29' y 88') marcó para Al-Nassr. (C.L.P.)



Ortiz llega a Cienciano

CUSCO. Cienciano anunció la contratación del defensa paraguayo Danilo Ortiz, quien tiene en su trayectoria haber jugado en el Palermo de Italia y Elche de España. El defensor de 32 años llega al Papá procedente del Santiago Wanderers de Chile. (C.L.P.)

COMO DT DE SELECCIÓN SUB-20

Célico iría por Chemo

Tras conocerse que José del Solar no seguirá en la Federación Peruana de Fútbol (FPF), se supo que el entrenador argentino Jorge Célico, quien en 2023 dirigió al Deportivo Garcilaso, sería el reemplazante de Chemo. Célico, quien se encuentra libre, asumiría la sub-20, después del sudamericano de Venezuela y también asumiría la jefatura de la Unidad Técnica de la FPF. (C.L.P.)

SORPRENDE A TU FAMILIA CON LAS MEJORES COMIDAS PARA ESTA ESTACIÓN: ¡MANOS A LA OBRA!

Prepara este clásico del verano: ¡marcianos de maracuyá!

El postre favorito de la temporada ha llegado. Obtén esta receta en el quiosco más cercano por la compra de tu diario favorito.

RECUERDA COLAR BIEN LA PULPA ANTES DE MEZCLARLA CON LOS INGREDIENTES.

Alamis Castañeda Saavedra.

El Popular presenta sus nuevas láminas coleccionables de **Menú económico** y recetas para negocio, en las que encontrarás los platillos más deliciosos y creativos de la gastronomía peruana.

Son más de 60 comidas, entre platos de entrada, fondo y postres, ideales para tus almuerzos y cenas del día a día o para impulsar tu emprendimiento culinario. ¡No dejes pasar esta oportunidad! ¡Consíguelas todas!

FRUTA Y DIVERSIÓN

El marciano de maracuyá es un postre creativo y refrescante que destaca por su sabor tropical y su textura helada.

Es ideal para combatir el calor y disfrutar de un antojo ligero y saludable, lo que lo convierte en una excelente opción para compartir en familia.





Reportero ciudadano

Si quieres reportar un hecho delictivo que viste o del cual eres víctima, mándanos tu denuncia, pruebas o videos a nuestro WhatsApp: 941 000 000. Este número está disponible siempre y nuestro equipo dispuesto a investigar.

VIAJEMOS EN FAMILIA

Lunahuaná

El dato: Lunahuaná es hogar del complejo arqueológico Inca Wasi, antigua fortaleza construida durante el Imperio Inca que ofrece vistas panorámicas del valle. ¡Maravilloso!

¡Un paraíso turístico cerca de Lima! Ubicado a aproximadamente dos horas y media de Lima, Lunahuaná es uno de los destinos turísticos más populares de la región, ideal para disfrutar de actividades al aire libre y explorar en familia. Este hermoso valle, ubicado en la provincia de Cañete, ofrece paisajes naturales, tradiciones y una oferta variada de aventuras.



ACTIVIDADES RECREATIVAS:

-Canotaje en el río de Cañete: este deporte ofrece emoción y diversión para todas las edades. Es una actividad segura y guiada por expertos locales.

-Tours en viñedos y bodegas: Lunahuaná destaca por su producción de vinos y piscos, con bodegas que ofrecen recorridos familiares, degustaciones para adultos y jugos locales para niños.

-Deportes de aventura: el ciclismo de montaña, tirolesa y paseos en cuatrimoto, son actividades llenas de adrenalina que se pueden adaptar según las edades y preferencias.

-Pesca recreativa: perfecto para una tarde tranquila, hay varias zonas en el río y lagunas donde se puede disfrutar de la pesca recreativa.



CONSEJOS PARA EL VIAJE:

-Utiliza ropa cómoda y fresca, pero también una chaqueta ligera para las tardes.

-Lleva protector solar, repelente de insectos y zapatillas para las actividades al aire libre.

-Para practicar deportes de aventura, es preferible utilizar agencias de turismo autorizadas, con equipo y guías profesionales.



Pueblo de Catapalla

Este destino turístico está a solo 40 minutos de Lunahuaná. Destaca por su puente colgante, bodegas de vino y pisco, y la producción artesanal de miel. Es conocido por su apicultura y ofrece actividades como cabalgatas y degustaciones. Es ideal para disfrutar de la naturaleza y las tradiciones locales, aprender sobre la elaboración de productos locales y disfrutar del ambiente.



Lomas de Asia

Ubicado aproximadamente a una hora y media de Lunahuaná, este hermoso destino se encuentra en el distrito de Asia, al sur de Lima y es parte del ecosistema de lomas costeras, conocido por su biodiversidad y paisajes únicos. Ideal para realizar diferentes actividades en familia como caminatas, picnic, observación de aves y fotografiar la fauna y flora silvestre. ¡Te va a encantar!

Cuida tu cuerpo
Agua fría para el cabello. Si quieres evitar la caída de tu cabello y prevenir la resequedad, debes enjuagar tu pelo después del lavado con agua fría, esta promueve el brillo y suavidad.



El dato
Lava tus brochas de maquillaje una vez al mes para evitar infecciones.

Está de moda
Labiales gloss. Producto que aporta volumen e hidratación, con un efecto luminoso y bello en tus labios.

ES FUNDAMENTAL MANTENER UNA BUENA HIDRATACIÓN Y ALIMENTACIÓN

Cuidados de la piel para este verano

Descubre los mejores tips para un cutis de ensueño. ¡Amarás los resultados! ¡Inténtalo!

Alannis Castañeda Saavedra.

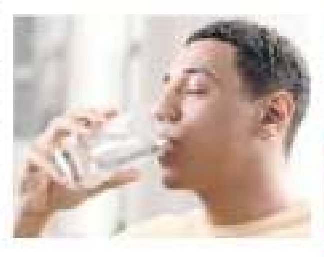
El calor cada vez se intensifica día a día, y proteger nuestra piel del sol es de suma importancia. Por ello, conversamos con Katherine Chuquirachi, coordinadora de la Campaña nacional de educación, prevención y detección temprana de cáncer de piel.



RECUERDA APLICAR BLOQUEADOR SOLAR 15 MINUTOS ANTES DE SALIR A LA CALLE.

CUIDADO FACIAL

"Los productos para proteger la piel del daño solar deben contener filtros ultravioletas (UV), los cuales son ingredientes activos que impiden que los rayos UV penetren a la piel y causen daño", resaltó la especialista en dermatología.





HIDRATACIÓN

"Durante el verano es fundamental mantener una buena hidratación ya que la pérdida de líquidos es muy alta, se debe mantener una ingesta adecuada de líquidos y comer alimentos con alto contenido de agua", comentó Chuquirachi.

CONSECUENCIAS

"La exposición al sol sin protección genera quemaduras, manchas y lesiones precancerosas", puntualizó.

Lucir mejor

Lorena Villacriz (*)

PRESTA ATENCIÓN AL HERPES, ES DE CUIDADO

El calor del verano también es uno de los factores que influye en que te salga herpes. Aquí te digo qué hacer:
-Es importante visitar al médico.
-Una vez que salga el herpes poner compresas frías para desinflamar la zona afectada.
-Cuando te salga la costra poner bálsamos reparadores o vaselina.
-Protege y aplica bloqueador solar.
-Evita tocar o rascar la zona afectada para prevenir infecciones secundarias.
-Mantén la zona limpia y seca para acelerar la cicatrización.

Recuerda que prevenir futuros brotes también implica cuidar tu alimentación y reducir el estrés.

*Especialista en cabello ondulado, rizado y afro en Zamba pisando tierra.

COLECCIÓN: 2 Familia bien alimentada



Receta del Instituto Nacional de Salud.

Fritanguita

INGREDIENTES
- 1 1/4 de taza de arroz.
- 4 filetes de hígado de res.
- 1/2 kg. de papa blanca.
- Una cebolla pequeña.
- 1 1/2 cdtas. de ajo.
- Una cda. de ají colorado molido.
- Aceite vegetal.
- Una cda. perejil picado.
- Una rama de hierbabuena.
- Sal, comino y pimienta con moderación.

PREPARACIÓN
Lavar, pelar y picar la papa picada en cuadraditos. Lavar y sancochar el hígado de res con sal yodada y hierbabuena, una vez cocido cortar en cuadritos pequeños. Reservar el caldo de la cocción. Luego, freír en aceite cebolla picada en cuadritos, ajo y ají colorado molido, adicionar el hígado de res picado, sazonar con comino, pimienta y sal; agregar el caldo de cocción del hígado y papa picada; hervir. Una vez concluida la preparación, agregar perejil picado. Servir con arroz graneado.

Secreto del chef
Puedes acompañar esta receta con una ensalada criolla en base a cebolla y tomate en rodajas, con un ligero toque de limón.

TIPS

1 CAMPAÑA DE PREVENCIÓN

El Círculo Dermatológico del Perú realizará el 2 de febrero, la XXX Campaña nacional gratuita de prevención y detección temprana de cáncer de piel y melanoma en hospitales y clínicas privadas. Para mayor información ingresa a www.cidermperu.org



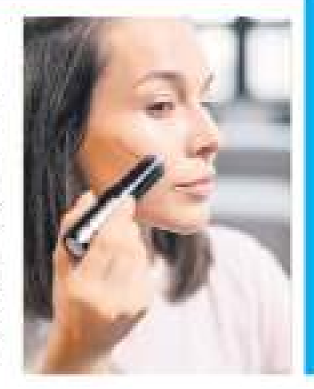
2 EVITA PRODUCTOS IRRITANTES

Opta por el uso de productos para el cuidado de la piel libres de fragancias, parabenos y alcohol, ya que pueden causar irritación y resequedad. Por ello, es mejor aplicar cremas e hidratantes con ingredientes veganos y naturales; esto aporta múltiples beneficios para el cuidado y conservación de tu piel.



3 MAQUILLAJE CONTORNEADO

Utiliza tonos oscuros como beige o marrón, en el contorno de las áreas redondas, difumina con una brocha y listo. De esta manera, tu rostro tendrá un aspecto más perfilado, se suavizarán las mejillas y los pómulos resaltarán para que tu mentón se exponga de manera elegante. ¡Lucirás fabulosa!



Gaturro



Sudoku

	2		3					
		8			9	7		
		7		1				3
6		1			8	9	5	
	5	9		7		3	1	
	3	4	1			6		2
7				5		8		
		3	7			4		
					3		9	

¿Quién lo dijo?

"Estar preparado es importante, saber esperarlo es aún más, pero aprovechar el momento adecuado es la clave de la vida."


Arthur Schnitzler


Robert Oppenheimer

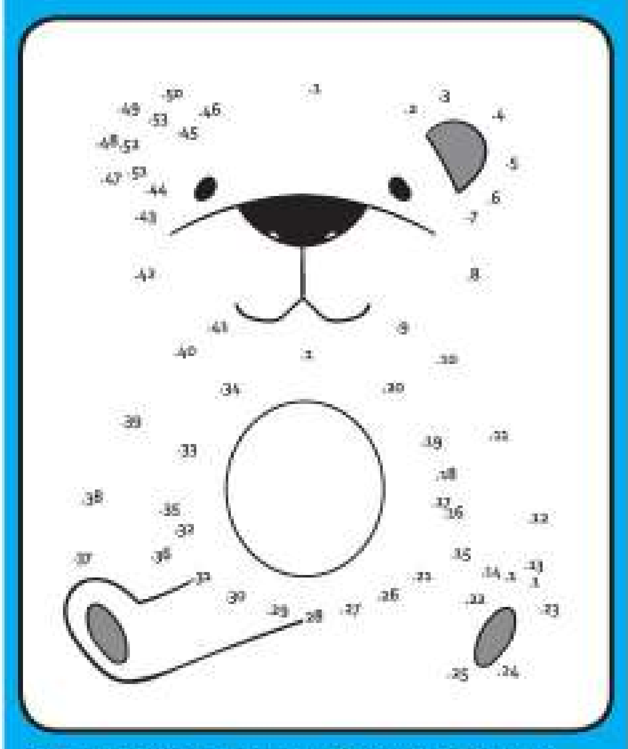

Max Planck

Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

chiste

—Mamá, en el colegio me llaman distraído.
—Juanito, tú vives en la casa de enfrente!

acertijo

Azul y rosa
¿Por qué los niños visten de azul y las niñas de rosa?

Soluciones de ayer



2	7	6	9	8	3	5	1	4
5	8	9	1	4	6	7	3	2
4	3	1	2	5	7	9	6	8
9	5	7	4	2	1	6	8	3
1	6	2	3	9	8	4	7	5
3	4	8	7	6	5	2	9	1
6	1	3	5	7	2	8	4	9
8	9	5	6	3	4	1	2	7
7	2	4	8	1	9	3	5	6

El acertijo: Las ballenas usan la ecolocación para ir encontrando su rumbo. Según un estudio, el uso de sonares por parte de barcos arruina el proceso de ecolocación, por lo que las ballenas se ven desorientadas y, pensando que van en la dirección correcta, terminan en una playa.
¿Quién lo dijo?:
Marilyn Monroe.

Sopa de letras

P	I	K	O	T	H	U	B	Z	X	Y	W	L	S	E	M	J	A	R	Q	C	G	S	S
D	N	M	R	Y	N	C	Z	Q	X	S	M	V	K	S	J	W	H	I	F	S	U	U	O
O	P	E	I	N	D	E	S	E	A	B	L	E	S	E	E	C	R	B	O	K	I	P	L
O	Z	J	G	V	Y	Z	T	E	L	Q	R	Y	X	B	C	U	C	S	M	W	K	E	I
S	I	O	J	G	P	D	V	N	I	C	K	G	S	A	P	T	O	Y	M	O	G	R	D
B	W	R	R	E	S	I	D	U	A	L	E	S	H	L	R	I	M	F	B	Z	E	F	O
D	M	A	Y	U	S	P	M	U	L	N	Q	S	Y	A	C	W	P	K	E	D	C	I	O
L	R	R	X	J	I	E	S	U	E	P	B	H	G	I	H	I	R	E	S	Q	F	C	P
D	B	X	R	M	T	A	L	R	J	V	L	W	F	A	S	H	E	I	C	E	Q	I	C
N	B	R	O	A	Z	X	A	B	A	W	K	E	N	F	M	J	S	C	R	V	R	E	G
S	E	K	L	W	L	D	M	D	A	H	N	I	C	F	I	J	I	Y	I	P	F	L	W
X	Z	E	A	T	O	U	M	S	R	E	B	N	I	E	O	C	O	V	T	D	N	B	X
E	S	J	D	R	C	U	A	G	B	R	S	T	S	K	S	T	N	M	U	R	Q	P	Z
P	H	X	J	S	V	L	T	Y	U	N	T	E	A	W	E	A	F	Q	R	E	V	R	B
K	M	R	H	Y	J	W	E	T	N	T	R	L	D	A	S	G	D	O	A	S	I	K	X
D	S	C	P	K	B	O	R	M	O	E	E	I	S	A	Z	L	S	O	H	I	D	G	S
N	O	U	F	E	R	N	I	J	I	L	S	G	U	W	L	X	A	Y	F	S	R	A	O
H	I	G	C	Q	P	T	A	V	C	E	A	E	W	N	B	Y	L	G	I	T	I	J	Z
K	B	U	P	E	R	A	L	C	C	F	L	N	J	E	K	Q	L	X	N	E	O	I	R
D	M	R	G	P	H	O	T	Y	A	O	W	T	K	B	Q	V	A	R	A	N	S	X	E
G	A	W	A	L	T	M	T	H	E	N	P	E	F	S	I	J	T	U	S	C	L	W	U
V	C	K	X	D	G	P	Y	O	R	O	R	S	T	C	A	Y	N	A	O	I	L	G	F
H	B	J	P	I	X	M	Q	R	M	S	T	S	V	Z	W	E	A	N	U	A	G	F	S
T	X	D	V	O	R	W	A	S	E	N	O	I	S	N	E	T	P	Y	K	J	D	I	E

ESFUERZO RESIDUAL

- ÁLABES
- BENEFICIOSOS
- CAMBIOS
- CAUSA
- CESADO
- COMPRESIÓN
- DESEABLES
- ESCRITURA
- ESFUERZOS
- FINAS
- GENERADOR
- INDESEABLES
- INTELIGENTES
- LÁSER
- MATERIAL
- MEJORAR
- METALES
- MOTOR
- PANTALLAS
- REACCIÓN
- RESIDUALES
- RESISTENCIA
- SÓLIDO
- SUPERFICIE
- TELÉFONOS
- TENSIONES
- TURBINA
- VIDRIOS

Consultorio sentimental

Me pide perdón y quiere volver a casa

CAROLINA (40). Doctora Cora, me siento muy decepcionada por la actitud de mi esposo, quien tuvo una aventura y echó tierra a 10 años de matrimonio, pese a que siempre le di todo mi amor y lo apoyé en los momentos difíciles que le tocó vivir en su trabajo. Él comenzó a tener salidas nocturnas, dizque con sus amigos, pero cuando ya no llegaba a casa a dormir, aumentaron mis sospechas. Hasta que finalmente pude comprobar que me engañaba con una compañera de trabajo. Mi reacción fue botarlo de la casa y ahora me llama constantemente para decirme que lamenta lo ocurrido y que quiere una nueva oportunidad. ¿Qué hago?



RESPUESTA

Querida Carolina, hiciste bien en echarlo de casa. Ya no hay vuelta que darle a esa relación, ya terminó y al pedido de perdón de tu esposo ni le prestes atención. Una infidelidad no puede tomarse a la ligera. ¿Qué hubiese pasado si no la descubrías? Fácilmente seguiría con esa mujer. Suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr.
Aunque no lo expreses en palabras, es evidente la distancia que estás tomando con alguien que es importante para ti. Esa persona intuirá los motivos y te buscará, cede y permite la reconciliación.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Esa persona se acerca con mayor seguridad, es posible una invitación a salir o algún tipo de propuesta que permita una aproximación. Llega una etapa de reconciliación o el inicio de una relación.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
No ha sido conveniente reservarte tantas impresiones; hoy perderías la paciencia con esa persona y por cosas intrascendentes. Evita las peleas e intenta dialogar, con calma todo lo conseguirás.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
No conviene esperar a que esa persona reaccione y se acerque. Si te interesa realmente aclarar los malos entendidos, tienes que dar el primer paso. Las cosas pueden cambiar si tomas iniciativas.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Esa persona que parecía ausente retorna e intentará recuperar tu atención y confianza. No permitas que el orgullo te haga aparentar indiferencia; ambos comparten el mismo interés en reconciliarse.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Tienes pensamientos recurrentes que solo te dañan y no te permiten enfocarte en las cosas positivas que te rodean. Este fin de semana recibirás consejos sabios, serán una salida a tus problemas.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
No permitirás que esa pena, producto de desengaños, te siga afectando. Hoy te mostrarás diferente, volverán tus ánimos y el deseo por seguir avanzando en tus propósitos. Tu entorno se sorprenderá.

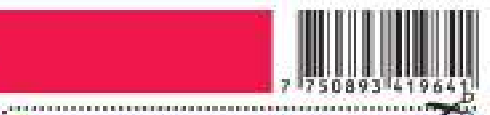
ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Mientras que tu vida social y sentimental mejoran, gracias a tu deseo por conciliar y agradar, hay asuntos familiares que estás ignorando y que requieren de tu atención. Busca un equilibrio.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Luego de tanta incertidumbre, esa persona se acerca y empezarás a generarte muchas ilusiones. No pierdas el manejo de tus emociones, si sabes dominarte todo tomará el camino correcto.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Debes de regular esa tendencia que tienes a la frialdad, estarías dándole la espalda a alguien que desea reconciliarse contigo. Si no recapacitas en tu actitud, propiciarás un nuevo distanciamiento.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Las diferencias que has tenido con esa amistad no han sido lo suficientemente fuertes como para que marques tanta distancia. Alguien cercano entre ambos te hará recapacitar y cambiarás.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Un ser querido llamará tu atención y te advertirá de las consecuencias que habría si sigues descuidando tus responsabilidades. Organízate y recupera las motivaciones que te hacían avanzar.



Crucigrama

- GUARDIA, PATRULLA, ESCOLTA
- CIUDAD DEL TAJ MAHAL EN LA INDIA
- DÚO DE POP LATINO DE VENEZUELA, ... Y RICKY
- TEMA DE PEDRO INFANTE '... LUPITA'
- ANTIGUO SEGUIDOR DE ADOLFO HITLER
- ABOLIÓ LA ESCLAVITUD EN EL PERÚ, ... CASTILLA
- ITATÍ CANTORAL EN 'MARÍA, LA DEL BARRIO'
- CANTANTE Y ACTOR PERUANO, CHRISTIAN ...
- ENOJAR, ENFADAR, IRRITAR
- 'ÚLTIMO' EN INGLÉS
- GRUPO FEMENINO DE CUMBIA, ... BELLA
- SÍMBOLO DE METRO
- TARJETA ANDINA DE MIGRACIÓN
- CANTANTE PORTALES 'LA NOVIA DEL PERÚ'
- FOSA, ABISMO, CAVIDAD
- 'PECADO' EN INGLÉS
- PAPA N.F. ... DE FRANCIA
- MANCHA, MÁCULA, BORRÓN
- DUEÑO, PATRÓN
- JUEGO DE CESTA PUNTA O JAI ...
- TEMA DE ISABEL PANTOJA, '... VIDA ÉL'
- FECHA DE UN ESCRITO
- 'EL GINSENG ANDINO'
- 'HOLA' EN INGLÉS
- FILME CON GIANELLA NEYRA, '... SEMILLAS'
- TEMA DE JUANES, '... GENTE'
- CARBONO
- VOLCÁN ACTIVO EN LA COSTA ESTE DE SICILIA
- SODIO
- TEMA DE DIEGO TORRES
- FILME CON JIM CARREY, '... YO Y MI OTRO YO'
- SILICIO
- RÍO DEL NORTE DE ESPAÑA
- ACTOR Y PROFESOR DE TEATRO, ALBERTO ...
- MORTAL, MORTÍFERO
- ACTOR EN 'LA CASA GUCCI' JARED ...
- 'ENFERMEDAD DIARREICA AGUDA'
- CORTAR ÁRBOLES POR LA BASE
- CLUB DE FÚTBOL DE IQUITOS
- YODO
- PREFIJO 'TUMOR'
- 1100 EN NÚMEROS ROMANOS
- PLAM: PALACIO DE LAS ... DE MIRAFLORES
- ENVOLTURA DE UNA CARTA
- COMPUSO 'CARIÑO MALO', AUGUSTO ... CAMPOS
- RES VACUNA NO MAYOR DE 2 AÑOS
- TIEMPO EN QUE SUCEDE ALGO
- GENTILICIO DE ALEMANIA
- AZUFRE
- HIDRÓGENO
- RENIO
- CENTRO FINANCIERO DE BRASIL, ... PAULO
- DOMINIO WEB DE LÍBANO
- MÁQUINA PARA TEJER
- EXVEDETTE PERUANA, MILAGROS ...
- LOCO, DEMENTE
- 'MÁS TARDE' EN INGLÉS
- REPASAR UN TEXTO
- NOVELA DE VIRGINIA WOOLF 'LAS ...'

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

Consejos naturales para eliminar la flema

La acumulación de flema es incómoda y afecta la respiración, especialmente durante resfriados, alergias o infecciones respiratorias. Aunque la flema cumple un papel protector al atrapar microorganismos y partículas irritantes, su exceso dificulta la limpieza de las vías respiratorias.

Tipos y colores de la flema:

-Clara: normal o relacionada con alergias leves.

-Blanca o espesa: indica congestión o infección leve.

-Amarilla o verde: señal de infección bacteriana o viral.

-Rosada o con sangre: es un signo de problemas graves como neumonía o edema pulmonar (requiere atención médica).

Remedios naturales para eliminar la flema:

1. Infusiones y bebidas calientes:

-Kion y miel: antiinflamatorio y expectorante.

-Té de tomillo: antiséptico y descongestionante.

-Infusión de eucalipto: expectorante natural.

2. Inhalaciones de vapor.

Usa eucalipto o menta para despejar las vías respiratorias.

3. Alimentos descongestionantes:

-Ajo y cebolla: antibióticos naturales.

-Piña (bromelina): antiinflamatoria.

-Rábanos: mucolíticos.

4. Bebidas naturales:

-Agua tibia con limón y miel.

-Agua con cúrcuma y pimienta negra.

5. Otros remedios:

-Gárgaras con agua salada: limpian la garganta.

-Aceite de eucalipto o menta: masajes en el pecho para descongestionar.

Consejos adicionales:

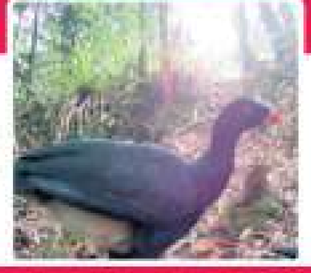
-Bebe agua tibia para diluir la flema.

-Evita lácteos y azúcares.

-Usa un humidificador para mantener la humedad en el ambiente.

LA ÚLTIMA

MADRID. Un bebé que nació en una embarcación de migrantes en plena travesía por el Atlántico hacia las Islas Canarias fue rescatado sano y salvo junto con su madre por las autoridades españolas, informó el servicio de guardacostas.



Hallan dos paujiles de cresta azul

LIMA. Dos ejemplares de paujil de El Sira, especie de ave terrestre en peligro crítico de extinción, fueron captados paseando en una reserva en la selva central de Perú, informó el Servicio Nacional de Áreas Naturales Protegidas por el Estado (Sernanp). "Este hallazgo constituye un avance importante en la conservación de esta especie en peligro crítico de extinción según la legislación nacional", indicó el Sernanp en un comunicado. Lo que hace realmente única a esta ave es su llamativa cresta azul, rasgo que la diferencia del paujil común.